

Domingo

Goiânia, 29 de março de 2020

Ano 15 - Edição 4205

R\$1 do Estado

f gazetadoestado.com.br e gazetadoestado 62 99118-3777 www.gazetadoestado.com.br

CONCURSO

Governo de Goiás tem 17 projetos entre os finalistas do Prêmio Boas Práticas BrC



Lucas Diener

PÁGINA 03

EDUCAÇÃO

Todas as escolas estaduais de tempo integral de Goiás estão em aulas não presenciais

PÁGINA 03

FAMOSOS PÁGINA 04

Preta Gil está curada do coronavírus após 14 dias: "Não é um vírus qualquer"



Com coronavírus, Dinho Ouro Preto diz sentir como "se corpo estivesse em luta constante"



TEMPO HOJE

Brasília



Máxima 29°C Mínima 18°C
Tendência Estável

Goiânia



Máxima 32°C Mínima 19°C
Tendência Estável

Palmas



Máxima 32°C Mínima 24°C
Tendência Estável

Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos



DOMINGO

TEMPERATURA MÁXIMA

A Bela e a Fera - No ano de 1810, um naufrágio leva à falência um comerciante, pai de três filhos e três filhas. A família se muda para o campo e Bela, a filha mais jovem, parece ser a única entusiasmada com a vida rural. Certo dia o pai de Bela arranca uma rosa do jardim de um palácio encantado e acaba condenado à morte pelo dono do castelo, um monstro. Para salvar a vida do pai, Bela vai viver com o estranho ser. Lá, ela encontra uma vida cheia de luxo, magia e tristeza e, aos poucos, descobre mais sobre o passado da Fera, que se sente cada vez mais atraída pela jovem moça.

DOMINGO MAIOR

Os Mercenários 3 - Em sua nova aventura, Barney Ross irá enfrentar o antigo amigo e co-fundador dos mercenários, Conrad Stonebanks, um cruel traficante de armas que forjou a sua própria morte, após ser atacado pelo parceiro de equipe. Para impedir os

planos de vingança do vilão, que pretende destruir os mercenários de uma vez por todas, Barney, Lee Christmas e seus companheiros veteranos decidem unir forças com uma "nova geração" de profissionais, um grupo de jovens rápidos, fortes e especializados em tecnologia.

CINEMAÇO

Limite Vertical - Uma equipe de escaladores, liderada por uma jovem determinada, enfrenta condições de tempo adversas ao tentar alcançar o cume do K2, a segunda maior montanha do mundo. Após uma série de desastres, eles ficam presos na montanha, forçando que o irmão da líder da equipe, também um escalador experiente, monte uma equipe de emergência para resgatar os sobreviventes na montanha.

CORUJÃO I

Ponto de Vista - Em Salamanca, Espanha, durante uma conferência em uma praça, o presidente dos EUA sofre um atentado

terrorista. A história é narrada por oito diferentes pontos de vista, entre eles, um segurança, uma produtora de notícias, um turista de passagem pela cidade, além dos envolvidos diretamente no crime. A história caminha para um desfecho surpreendente, à medida que vamos descobrindo mais dados sobre o atentado.

SEGUNDA

SESSÃO DA TARDE

Imagine Só - Evan é um executivo financeiro cuja carreira está com sérias dificuldades. Nunca tendo tempo para se dedicar à filha pequena, é convidado por ela a entrar em seu mundo imaginário. Livrando-se das amarras da dura realidade que enfrenta, ele acaba encontrando no mundo infantil da filha uma forma de solucionar seus próprios problemas.

CORUJÃO I

Quebrando A Banca - Um aluno tímido da melhor universidade tecnológica dos Estados Unidos é recrutado para um grupo



que, nos fins de semana, segue para Las Vegas e usa suas habilidades para ganhar no jogo. Liderados por um professor de matemática, gênio de estatística, eles ganham

pesado nos cassinos. O que fazem não é ilegal, mas o risco é grande, e eles precisam ficar um passo a frente do leão de chácara do cassino. Baseado em fatos reais.

NETFLIX

O Poço



O filme "O Poço", da Netflix, estreou na sexta-feira (20) na plataforma e se tornou rapidamente o mais visto do serviço. Com direção de Galder Gaztelu-Urrutia, o longa espanhol é um terror psicológico que não se limita ao gênero, promovendo discussões importantes sobre solidariedade que se encaixam perfeitamente com o momento em que o mundo sofre com a pandemia do coronavírus.

O longa mostra uma prisão onde os detentos dos andares de cima comem melhor do que os estão abaixo. Todo dia uma plataforma responsável desce no horários das refeições: há alimentos para todos, mas os presos que recebem os mantimentos antes acabam se alimentando descontroladamente, deixando apenas lixo para os que estão abaixo.

O paralelo com o que estamos vendo em alguns supermercados em tempos de quarentena por causa do coronavírus é óbvio e inevitável. Sem nenhuma necessidade, pessoas estão estocando mantimentos (até papel higiênico), sem pensar que a atitude pode acarretar em problemas de abastecimento. É a velha máxima: se alguém tem a mais, outro pode ficar sem.

O longa, inevitavelmente, também remete a 'Parasita', vencedor do Oscar de melhor filme em 2020, ao desenhar a desigualdade com a metáfora arquitetônica de andares e propor uma mudança de atitude coletiva para a solução do cenário grotesco que surge em cena por meio de uma fotografia escura e opressora. "Somente uma solidariedade espontânea pode trazer mudanças", diz uma das personagens em determinado momento.

Ao ilustrar a pirâmide social dessa forma, Urrutia propõe um questionamento denso sobre nós mesmos em momentos de dificuldade (e, sobretudo, medo da morte), tomando partido da teoria que o oprimido pode vir a se tornar o opressor, caso tenha oportunidade. Em tempos de coronavírus, vale a pena levar o ensinamento para as filas de supermercado.



CONCURSO

Governo de Goiás tem 17 projetos entre os finalistas do Prêmio Boas Práticas BrC

O Programa de Compliance Público do Estado de Goiás e o Projeto Estudantes de Atitude, promovidos por meio da Controladoria-Geral do Estado (CGE), são dois dos 17 projetos do Governo de Goiás selecionados para concorrer ao I Prêmio de Boas Práticas do Brasil Central. Criado pelo Consórcio Interestadual de Desenvolvimento do Brasil Central, o concurso tem o objetivo de promover projetos relevantes, bem como realizar intercâmbio tecnológico entre os estados consorciados

SECOM/GO - Para o controlador-geral do Estado, Henrique Ziller, “a importância do prêmio se dá pela possibilidade de escalar dois importantes projetos da CGE para outros Estados e municípios que tenham interesse em replicá-los. Temos condições de ceder todo material gratuitamente e, principalmente, mostrar os resultados práticos de ideias inovadoras, testadas e que podem gerar uma gestão pública de maior qualidade”.

No concurso, são contemplados projetos nas áreas de desenvolvimento econômico, educação, gestão pública, infraestrutura, logística, saúde e segurança pública. Dos 58 projetos cadastrados para a próxima fase, 17 são do Governo de Goiás, incluídos os dois da CGE. O Consórcio Brasil Central foi criado dentro do Fórum de Governadores do

Brasil Central e tem como participantes os Estados de Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Rondônia e Tocantins, além do Distrito Federal.

A execução do concurso se dá em duas fases. Na primeira, as unidades federativas integrantes do consórcio seriam responsáveis por captar e indicar até três iniciativas por categoria. Nesta primeira etapa, os critérios adotados para seleção das iniciativas foram: ter sido implantada na administração direta, autárquica ou fundacional, bem como em empresas públicas ou sociedades de economia mista dos entes consorciados; apresentar resultados mensuráveis; e a possibilidade de replicação em outras unidades federativas.

Na segunda etapa, as atividades serão avaliadas por uma banca composta por in-

tegrantes do Centro de Liderança Pública (CLP). O edital prevê que as iniciativas selecionadas na primeira etapa sejam avaliadas agora pelos critérios de alcance da iniciativa – resultados, melhorias e impactos; escalabilidade e documentação necessária para a replicação da prática em outros órgãos públicos; inovação, criatividade e singularidade da proposta; metodologia de concepção, qualidade técnica da iniciativa, coerência e clareza.

O concurso prevê a premiação de R\$ 5 mil para a iniciativa melhor classificada em cada categoria. Além disso, as práticas vice-campeãs em cada categoria receberão um certificado de participação, confirmando seu desempenho. A iniciativa campeã geral também receberá outro prêmio no valor de R\$ 5 mil. As iniciativas selecionadas serão, também,

apresentadas para discussão durante o Fórum de Governadores do Brasil Central e as três melhores iniciativas de cada categoria, serão publicadas em um livro sobre soluções inovadoras produzido pelo consórcio.

COMPLIANCE

Concorrendo na categoria Gestão Pública, o Programa de Compliance Público de Goiás (PCP) foi instituído pelo governador Ronaldo Caiado por meio do Decreto nº 9.406, de fevereiro de 2019. É definido como o conjunto de procedimentos e estruturas destinados a assegurar a conformidade dos atos de gestão com padrões morais e legais, bem como garantir o alcance dos resultados das políticas públicas e a satisfação dos cidadãos.

O PCP, cuja participação é obrigatória para os órgãos da administração direta e in-

direta do Executivo estadual, é composto por quatro eixos prioritários: estruturação das regras e dos instrumentos referentes aos padrões de ética e de conduta; fomento à transparência; responsabilidade e gestão de riscos. Para estimular uma competição saudável, foi publicado ainda a Portaria nº 93/2019, que instituiu o Ranking do Programa, composto por 20 quesitos que fomentam a implementação e desenvolvimento dos quatro eixos em todos os órgãos e entidades.

ESTUDANTES DE ATITUDE

O projeto Estudantes de Atitude, que concorre na categoria Educação, é uma iniciativa da Controladoria-Geral do Estado de Goiás (CGE), em parceria com a Secretaria Estadual da Educação (Seduc). Consiste em estimular, no ambiente es-

colar, práticas relacionadas à transparência, controle social, voluntariado, consciência ambiental e prevenção à corrupção. A metodologia se baseia em um modelo de gamificação, uma competição lúdica como incentivo a intervenções inovadoras, transformadoras e coletivas.

A primeira edição, em 2019, contou com adesão de 105 escolas, 269 professores e mais de 5 mil alunos. O projeto estabeleceu um canal de comunicação com a juventude, viabilizando uma cultura política transformadora e promotora de boas práticas na administração pública. A principal proposta para o engajamento da comunidade escolar consiste na realização de uma Auditoria Cívica, orientada por aplicativo móvel, direcionando os estudantes a um exame minucioso e sistemático da escola.

EDUCAÇÃO

Todas as escolas estaduais de tempo integral de Goiás estão em aulas não presenciais

Os colégios estaduais em Período Integral (Cepis) da rede pública estadual de ensino de Goiás trabalharam desde a semana passada, quando foi aprovado o regime especial de aulas não presenciais, a sua implementação efetiva em cada unidade escolar. O resultado é que, em todas as 149 escolas estaduais de período integral, os 41 mil alunos já têm, neste momento, o atendimento escolar por meio das aulas não presenciais. Para a Secretaria de Estado da Educação de Goiás (Seduc), as escolas de tempo integral, com suas ferramentas, metodologias, seus conceitos, seu funcionamento, têm no regime de aulas não presenciais um caso especial, uma oportunidade de se acompanhar os acertos nesta modalidade de ensino.

Ao diversificar o atendimento, por exemplo, aproximando os estudantes, professores e gestores e ao adotar o planejamento e o acompanhamento compartilhados, os Cepis, desde a sua implantação em Goiás, caminharam para um modelo de escola mais próximo e preparado para os desafios do século 21.

Em Goiânia e no interior, as escolas estaduais de tempo integral, com o apoio das famílias, estão todas, cada uma com suas especificidades, funcionando em meio à pandemia do coronavírus. Para a Seduc, nos esforços de se diminuir os riscos de contágio e de disseminação do coronavírus, o funcionamento da totalidade dos Cepis, como das demais escolas estaduais, deve impactar tanto o processo de ensino e aprendizagem e a continuidade do ano letivo, quanto a formação das crianças e jovens para a vida.

OS GRUPOS

De acordo com a superintendente de Educação Integral da Seduc, Márcia Rocha Antunes, nos dias 16 e 17/03, quando as escolas, apesar de sem aulas, ainda estavam abertas, foi feita uma mobilização com os estudantes dos Cepis, com a coleta e atualização de informações como o número do telefone celular, a montagem dos grupos de whatsApp, e discutidas orientações de como seriam os próximos dias.

A partir daí, foram preparados atividades e material

digital para as aulas, além da montagem de salas no Classroom, um dispositivo do Google que permite montar uma sala de aula. Algumas dessas escolas até já contam com um site como ferramenta para as aulas não presenciais. Nesses espaços provenientes da tecnologia, os professores gravam vídeos, fazem lives, postam e enviam conteúdos, atividades e listas de exercícios, entre outros, garantindo o desenvolvimento das aulas à distância de tal forma que alcance, ao máximo, o atendimento aos alunos.

MÃE LÍDER DE SALA

O vínculo forte com os alunos é, segundo a superintendente Márcia Antunes, uma metodologia muito expressiva nos Cepis que trabalham, normalmente, o desenvolvimento da boa convivência como princípio da escola de tempo integral. Esse contato se estende às famílias dos estudantes.

Neste sentido existem as muitas mães líderes, mas o conjunto das escolas de tempo integral têm também avós líderes, pais líderes. Esse familiar fortalece a interlocução entre a escola

e as famílias e tem, no dia a dia, o papel de ser responsável pela sala do filho, pelo contato com as famílias dos demais alunos, pela melhoria da participação da família na vida do estudante. Agora, eles têm atuado estimulando os pais, disseminando informações, compartilhando experiências, sugerindo ajustes, acompanhando, de casa, a implementação das aulas não presenciais e contribuindo muito com esse sistema.

Como regra das escolas estaduais de tempo integral também já existem os estudantes líderes de sala, de turma, que para além de sua liderança no dia a dia, compõem o grupo gestor da escola, ajudando a pensar em soluções, em melhorias. Eles são vistos como fontes de conhecimento, criatividade, compromisso e envolvimento, fatores que são considerados neste momento, de acordo com a superintendente de Educação Integral da Seduc, fundamentais no processo de aulas à distância.

Os Cepis ainda contam, também, com os tutores, que são professores que fazem o acompanhamento de um grupo de estudantes, da vida

escolar deles, seus níveis de engajamento e de aproveitamento, sua atuação nas aulas com os colegas e professores, como professores de referência para o aluno durante o tempo todo.

SÉCULO 21

“Se pensamos no século 21 e seus desafios na Educação, a escola de tempo integral prima pelo trabalho numa perspectiva do que ainda está por vir, do que ainda não se conhece. Mais do que respostas, é importante saber fazer as perguntas, é saber como fazer as coisas, como encontrar soluções, escolher caminhos, buscar e adotar metodologias novas”, afirma Márcia Antunes, falando sobre como as escolas de tempo integral vêm, à sua maneira, se preparando para desafios, ainda que não tão devastadores como a pandemia do coronavírus.

De acordo com ela, os Cepis trabalham com dimensões que estão se mostrando extremamente importantes, como a ética, as habilidades socioemocionais, a empatia, a ideia de se colocar no lugar do outro, o espírito solidário, a organização, a disciplina,

o cumprimento de compromissos e a autogestão.

Essas habilidades são contempladas em componentes como o Estudo Orientado que trabalham técnicas de estudo e apoio ao estudante para que ele consiga desenvolver suas atividades e estudar sozinho, apreendendo conteúdos, alcançando boas notas, tão essenciais para ampliar as possibilidades de que o regime especial de aulas não presenciais surta bons efeitos na vida dos alunos.

Outro ponto forte das escolas de tempo integral refere-se ao hábito dos professores ao planejamento de suas atividades na perspectiva da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), considerando as competências gerais e das áreas do conhecimento, conseguindo uma boa articulação do que é ofertado aos alunos. A superintendente destaca, ainda, o engajamento dos professores e a abertura que estão demonstrando nesta nova experiência para a Educação pública em Goiás.

Para a Seduc estão conseguindo fazer o atendimento especial para todos.

SECOM/GO



Corte

■ **Maria Reis**
mariareisjornalista6@gmail.com

Dois tempos

1. A Secretaria Municipal de Saúde de Aparecida de Goiânia firmou uma parceria para o Buriti Shopping ser um ponto de vacinação contra a gripe H1N1, no formato drive thru, ou seja, sem sair do carro. Parceria iniciada na sexta-feira (27).

2. Os atendimentos acontecem de segunda a sexta-feira, das 10h às 16 horas, e o acesso será pela Avenida José Leandro. É importante ressaltar que pedestres não serão atendidos. Nesta primeira etapa, a vacinação contemplará apenas idosos e os profissionais de saúde.

Via aplicativo

A Vila Brasil Engenharia, empresa responsável pelo Residencial Porto Dourado prorrogou as inscrições para o dia 11 de abril. Lembrando que para adquirir uma unidade da segunda etapa, contemplado pelos programas de incentivo do Governo Estadual, pela Agehab, e do Governo Federal, pelo Programa Minha Casa Minha Vida, é necessário baixar o aplicativo da Vila Brasil.

Lamentável

Pela primeira vez em 200 anos, as tradicionais Cavalhadas e a Festa do Divino Espírito Santo de Pirenópolis, que estava marcada para 31 de maio a 02 de junho, não serão realizadas em 2020 foram canceladas para evitar os avanços do novo coronavírus.

NO TEATRO E NO CINEMA

Após sua participação na trama de Amor Sem Igual, da RecordTV, o ator Beto Malvão viverá Jesus no teatro, no musical A sabedoria de Jesus, com direção de Piêtersen Duderstadt, e viverá o vilão Ricardo Hugles no filme O Time do Povo sobre o Corinthians

Divulgação



Chris Maia



ANIVERSÁRIO EM ALTO ESTILO

Liliane Chuahy celebrou nova idade durante almoço no Piquiras e do jeito que ela mais gosta: rodeada de amigas queridas. Na foto com ela, Christine Maia

Claudinha



NO LEILÃO BENEFICENTE DE TAMANDUÁS

Rejane de Castro, Cláudia Oliveira e Renata Fernandes foram conferir o leilão da mostra Tamanduá Bandeira: Uma história prá contá, uma iniciativa de Meire Santos, no shopping Bougainville

Preta Gil está curada do coronavírus após 14 dias: “Não é um vírus qualquer”

Preta Gil está curada do novo coronavírus, o Covid-19. A cantora se infectou após cantar no casamento da irmã de Gabriela Pugliesi, na Bahia, e ficou por 14 dias em isolamento em São Paulo acompanhada do marido, Rodrigo Godoy e da maquiadora, Soraya Rocha.

“Estou muito feliz em poder retornar a minha casa, foram longos dias de muito aprendizado e preocupações comigo, com o mundo e com os mais próximos, hoje posso dizer que me sinto mais forte e mais certa de que devemos enfrentar esse vírus com coragem, união e pensamento positivo”, disse a cantora em comunicado. No texto divulgado



por sua assessoria de imprensa ela ainda alerta. “É muito importante que todos se conscientizem de que não é um vírus qualquer. Ainda estamos no início da epidemia no Brasil e é muito importante que possamos juntos tentar diminuir o contágio em nosso país”, completa.

Preta se submeteu

a uma série de exames, como sangue, eletrocardiograma e ressonância magnética do pulmão nesta quarta-feira (25) no hospital Sírio Libanês. O resultado apresentado pela equipe do Dr. David Uip, seu médico, indicou que seu pulmão não apresenta sintomas de pneumonia e que não precisará fazer o uso de medicação.

Com coronavírus, Dinho Ouro Preto diz sentir como “se corpo estivesse em luta constante”

Testado positivo para o novo coronavírus, Dinho Ouro Preto usou as redes sociais nesta última quinta-feira (26) para falar sobre seu estado de saúde.

Em relato publicado no Instagram, o cantor disse sentir cansaço, febre, fraqueza, dores e dificuldade em se alimentar. “Deve estar acontecendo uma batalha interna, eu contra a Covid-19.”

“Por enquanto, acho que eu tô ganhando, porque não tô piorando”, disse o cantor.

“Amigos, obrigado pelas palavras gentis que vocês me enviaram. Por aqui, tá tudo bem. A situação é a seguinte: eu sinto uma fraqueza e meu corpo doe. Hoje já é o quinto dia da luta do meu organismo contra vírus. A batalha começa pra valer sempre no final da tarde. Lá pelas 18h, minha temperatura começa a subir. E a partir daí, não consigo mais me concentrar. Não consigo muito fazer nada.”

“Fico prostrado,



sinto enjoo e náusea. Tenho dificuldade em comer. Sinto como se meu corpo estivesse em guerra. Uma luta que me deixa exaurido. Vou dormir exausto. Durmo muito e acordo cansado. Como se, mesmo em repouso, meu corpo estivesse ocupado. Deve estar acontecendo uma batalha interna: eu contra o Covid-19. Por enquanto acho que eu tô ganhando, porque não tô piorando. Toma-

ra que continue assim.” Após o depoimento, Dinho recebeu o apoio dos seguidores, incluindo alguns famosos.

“Continue se cuidando. Em pouco tempo, estará de volta”, comentou Marco Túlio, guitarrista do Jota Quest. “Vai ficar tudo bem! Você vai se recuperar logo! E em breve estaremos todos juntos cantando de volta nos palcos”, escreveu Tico Santa Cruz.

Vitrine

■ VOCÊ SABIA?

A manga deve ser consumida in natura para aproveitamento de suas fibras e vitaminas.

■ PARA SABER - O

Ministério da Saúde disponibilizou o WhatsApp 61-9938-0031 para tirar dúvidas referentes ao novo coronavírus.

■ BATOM -

Com o conceito #NãoPrecisoMasQuero, o Boticário ouviu mais de 1.400 consumidores e reuniu tecnologias modernas para desenvolver uma nova fórmula: o portfólio na linha de batons Make B. fórmula com ácido hialurônico, garantindo hidratação profunda.

■ CARTÃO DE

CREDITO DIGITAL - Além do tradicional carnê, a nova estratégia para a rede varejista Novo Mundo para dar mais possibilidade de crédito aos seus clientes é o novo Cartão Mundo, já disponível neste mês. A expectativa é inserir a nova forma de pagamento gradualmente nas outras lojas da marca. Com condições especiais, o cartão de crédito é totalmente digital.

■ DE CASA



Por conta da quarentena, a jornalista e designer de interiores, Ráisa Guerra aproveita para dar dicas gratuitas de decoração no formato Do it Yourself (DIY), e o melhor, utilizando apenas materiais que as pessoas tenham em casa, para não induzi-las a saírem para comprar

Ludmilla Moraes

Gazeta
Grupo Exata de Comunicação Ltda

CNPJ: 04.471.978/0001-92

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

DIRETOR PRESIDENTE
Adão dos Reis Gonçalves
adao@gazetadoestado.com.br

VICE PRESIDENTE
Helvislane Martins Gonçalves
helvislane@gazetadoestado.com.br

COMERCIAL
Tel: (62) 3249-8883 / (64) 3453-8883
comercial@gazetadoestado.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL
Tel: (62) 3249-8883
editais@gazetadoestado.com.br

REDAÇÃO
WhatsApp: (62) 9 9118-3777
redacao@gazetadoestado.com.br

DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br
(62) 9 8300-4318

DIREÇÃO GRÁFICA
Érika Sandra

DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

EDITOR DE REPORTAGEM
Luís Carlos Castro
MTB 3697/GO
luisgazetadoestadogo@gmail.com



TEIXEIRA MENDES CONTA

O homem vai no motel com a amante, chegando se depara com o carro do sogro em uma das suítes. Como não se dava muito bem com o sogro, resolveu disfarçadamente riscar toda a pintura do carro.

No dia seguinte ele vai na casa do sogro, vê o carro todo riscado e finge surpresa:

- O que aconteceu, sogro?

O sogro responde:

- Ontem emprestei o carro pra sua mulher ir na igreja e riscaram ele todinho.

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

BOMBOM DE TRAVESSA



INGREDIENTES

250 g de chocolate ao leite
250 g de chocolate meio amargo
2 latas de leite condensado
2 latas de creme de leite
2 colheres de margarina
2 caixas de morango

MODO DE PREPARO

Coloque as latas de leite condensado em uma panela com a manteiga e faça uma massa como um brigadeiro mole. Coloque em uma travessa e, por cima deste brigadeiro mole, coloque os morangos cortados ao meio. Reserve para fazer a cobertura. Para fazer a cobertura, rale o chocolate ao leite e o meio amargo e misture ao creme de leite.

Misture e coloque no micro-ondas durante 1 minuto. Retire e mexa. Coloque de novo no micro-ondas por mais 1 minuto.

Despeje a cobertura por cima dos morangos e leve à geladeira coberta por papel-filme.

Dica: você sabia que existem dicas para escolher os melhores e mais doces morangos? Isso mesmo! Na hora do mercado se atente ao tamanho das frutas: os menores normalmente são mais doces. Além disso, fique ligado no aspecto das folhas, no cheiro e na cor do morango. Se eles estiverem bem vivos e sem manchas aparentes, está perfeito para o consumo.

Papel e Açúcar
Decoração com Balões, Doces e Lembrancinhas
Ronise Mamede
98267-7191

JP CLASSICOS SUSTANÇOS
FATOS EM FOCO ° GIRO ESPORTIVO
Luziânia FM 98.1

NÉLIO FREITAS
A CIDADE EM DESTAQUE
O seu programa de **Domingo!**
Entrevistas, show de prêmios, temas, participações musicais ao vivo e em pauta os problemas da cidade e região.
Participe: (61) 9.9404-1302
DOMINGO - 08H ÀS 12H
ACOMPANHE AO VIVO:
WWW.LUZIANIAFM.COM.BR
FALA POVO, FALA CIDADE
SEGUNDA A SEXTA
07:00H. ÀS 08:00H.
Luziânia FM 98.1
Faz parte do seu dia!
(61) 3601-4573
www.luzianiafm.com.br
luzianiafm
Luziânia FM

CRIARTS.CASA
criarts.casa
GESSO
VIDROS EM GERAL
(64) 9 8416-2783
CONTATO@CRIARTS.CASA

O fim de semana do Gazeta é assim. Com cuidados para saúde e beleza

Como manter o autocuidado na quarentena? A Extratos da Terra separou algumas dicas!

Cuidar da sua saúde é tão importante quanto cuidar da sua beleza e nós vamos te auxiliar nisso

Ficar dentro de casa nem sempre é fácil, muitas vezes é comum a presença do estresse e da ansiedade, principalmente neste período de incertezas. Por isso, a atenção ao bem-estar físico e emocional pode ser uma forma de distração durante essa fase.

Confira as dicas que a Extratos da Terra preparou para te ajudar a enfrentar esse momento delicado:

Exercite-se! Dessa forma, você estará cuidando não somente do seu corpo, mas também da sua mente. A atividade física ajuda a reduzir a ansiedade e fortalece o nosso sistema imunológico, que nos ajuda a combater melhor às doenças. Muitos exercícios são possíveis de se fazer em casa.

Alimente-se de forma saudável! Uma boa alimentação também fortalece a nossa saúde, melhorando o nosso bem-estar.

Leia um livro! As palavras tem poder de nos transportar para qualquer lugar do mundo, além de exercitar nosso cérebro da melhor maneira possível.

Converse com as pessoas que gosta! Hoje a tecnologia permite que possamos nos sentir próximos de alguém sem ao menos sair de casa. É importante que você mantenha o contato social com pessoas que gosta, contar como está se sentindo e o que está fazendo para tornar esses dias mais leves pode melhorar muito o seu estado de espírito e das pessoas ao seu redor.

Autocuidado significa dar mais atenção para nós mesmos, então tire um tempo pra você e se sinta bem com a sua própria companhia.

Crie o momento skin care! Cuidar da nossa pele além de ser um grande gesto de autocuidado, também pode ser uma forma de distração durante esse tempo de confinamento, melhorando a nossa autoestima e o bem-estar.

Para auxiliar nos cuidados com a pele de uma forma leve e descontraída a Extratos da Terra indica as máscaras faciais, lançadas recentemente elas complementam a rotina de autocuidado de forma prática e eficaz. Entre elas a Máscara Rejuvenescedora que além de iluminar e hidratar a pele também previne o envelhecimento, a Máscara Iluminadora auxilia no clareamento de manchas, uniformizando o tom da pele e a Máscara Purificante que possui ação detox, secativa e controla a oleosidade da pele.

Essas máscaras podem ser usadas individualmente ou em conjunto, deixando essa tarefa de cuidar de si muito mais divertida. São muitas opções de uso!

Cuide-se e lembre-se o mais importante é manter a consciência de que podemos melhorar mesmo estando dentro de casa! Prestar atenção em nós mesmos, cuidando da nossa saúde física, mental e emocional e das pessoas ao nosso redor é uma boa forma de superar os dias difíceis.

Estes e outros produtos Extratos da Terra estão disponíveis em clínicas de estética, distribuidores da marca e pelo site: www.extratosdaterra.com.br.

Tel: (48) 3342-0087



Proteja-se do sol com produtos certos para tratar os cabelos nessa época

Confira alguns itens da Lacan Cosméticos para cuidar dos fios após praia, piscina e exposição solar

Chegou o verão e o cabelo é um dos que mais sofrem com a exposição ao sol, praia, piscina, entre outras atividades comuns nessa época. Pensando nisso, a Lacan Cosméticos elegeu alguns produtos e cuidados indispensáveis no tratamento dos fios - que precisam estar protegidos, assim como a pele. Confira:

NA HORA DA LAVAGEM... Escolha shampoos que tenham uma limpeza intensiva, porém hidratante, e condicionadores que selem bem os fios, mas que não tenham o efeito "pesado", pois os cabelos podem ficar mais oleosos e ressecados que o

normal.

HIDRATE EM DOBRO! Hidratação é mais do que essencial nessa época mais quente e com mais exposição a fatores que enfraquecem e ressecam os cabelos. Aposte em produtos profissionais para hidratação de cabelos com ação intensiva e ingredientes super nutritivos.

APOSTE EM CREMES PARA PENTEAR. Como os cabelos podem ficar mais frágeis e quebradiços, na hora de pentear os fios é importante usar um produto especial para esse momento, o famoso leave-in (sem enxágue). Se tiver proteção solar, melhor ainda!



PROTEÇÃO TÉRMICA NUNCA

É DEMAIS. Além de optar por produtos que possuem proteção UV, vale lembrar que proteção térmica também é muito importante, já que é comum o uso de secador, chapinha e modelador de cachos.

Indicações de produtos:

- Shampoo Limpeza Intensiva Bardana Detox
- Shampoo Regenerador Treat Repair Pós-Química
- Condicionador Ultrasselante Treat Repair Pós-Química
- Máscara Nutrifortalecedora Fibra & Force
- Máscara Power Hidratante Hidra Cachos
- Máscara Reparação Intensiva Pós-Química
- Balm Hair Treatment Color Revit 4K
- Leave-in Termoprotetor Liso Perfeito
- Leave-in Multifortalecedor Fibra & Force
- Leave-in Multiprotetor Treat Repair Pós-Química
- Spray Reparador Intensivo Treat Repair Pós-Química
- Spray Finalizador Liso Perfeito
- Blend Multifinalizador All In One - 25 Benefícios

A LACAN, fundada em 1991, é uma marca brasileira especializada em produtos de tratamento cosmético capilar com qualidade e performance de produtos profissionais. Uma empresa que preza pela qualidade dos produtos e pelo respeito aos consumidores e colaboradores. Com uma grande variedade de produtos para diferentes necessidades do cabelo, todos desenvolvidos com matérias-primas rigorosamente selecionadas e com eficácia comprovada.

SAC: (11) 3934-4570 sac@lacan.com.br <http://www.lacan.com.br>

Facebook: <https://www.facebook.com/Lacan.Cosmeticos.Oficial>

Instagram: <https://www.instagram.com/lacancosmeticos>



Aposte em perfumes marcantes

Fragrâncias frutais da Lonkoom realçam a força e a sensualidade da mulher

Escolher o perfume ideal para determinadas ocasiões nunca é fácil, mas apostar em aromas marcantes sempre dá certo. Para te ajudar nessa tarefa, a Lonkoom Parfum traz algumas fragrâncias ideais para você curtir seus compromissos em grande estilo.

O primeiro é o Unique Women, um Floriental Frutal marcante e envolvente. A essência desse perfume firma o encontro frutado com a sensibilidade das flores, trazendo sensualidade com notas de Âmbar, Sândalo, Vanilla, Musk, Mandarina, Pêra e Pêssego.

Já, A Wish possui uma fragrância extremamente notável e que traduz a vontade, o desejo e a realização. A Pêra e a Toranja se misturam, exalando o intenso poder das frutas. Jasmim e Rosas elevam a auto-estima, deixando evidente a sensualidade feminina. Baunilha e o Patchouli envolvem-se, tornando o aroma marcante, que é a base da fragrância.

Por último, o Lucky Flower é o Floral Frutal ideal! Uma fragrância fresca com notas de saída de Mandarina, Bergamota e Limão Siciliano.

Suas notas de corpo de Jasmim, Gardênia, Rosa Absoluta, Violeta e Lírio representam a pureza, sensualidade e alegria da mulher. Preço Médio



■ Unique

R\$84,99

■ A Wish **R\$119,99**

■ Lucky Flower **R\$84,99**

Site: www.lvmecosmeticos.com.br SAC: (11)5083-2350

A Commend Perfumes é uma importadora localizada em São Paulo e presente do mercado desde 2010. Com marcas exclusivas, a Lonkoom Parfum e a Vivinevo, a Commend Perfumes oferece aos consumidores inovação e influência.



Artigo

Problemas psicológicos x COVID-19

■ Marina Franco

COM A CHEGA DO COVID-19 NO BRASIL, PODEMOS NOTAR QUE O COMPORTAMENTO DAS PESSOAS MUDOU. Surgiu não apenas a epidemia do vírus, mas também a do medo. Somos um povo muito caloroso e receptivo, gostamos de estar junto dos amigos, de participar de comemorações ou do famoso churrasco do fim de semana. No entanto, a doença forçou todo mundo a se isolar e sem poder mais mostrar nosso carinho nem estar presentes no dia a dia, como antes.

O isolamento pode ser, sim, um gatilho que propicia o surgimento de alguns problemas psicológicos. Para que sejam evitados esses quadros, devemos tentar minimamente manter a rotina. Devemos também tentar conversar e manter contato, mesmo que através das tecnologias, com amigos e conhecidos.

Não devemos deixar os idosos sozinhos, porque eles estão no grupo de risco e podem estar com um medo e ansiedade muito maior. Eles podem entender essa ausência de contato como uma espécie de abandono. Temos que estar a todo o momento explicando e informando a eles o porquê do nosso distanciamento, que nesse caso é para protegê-los. Tantos os mais jovens como os idosos

devem buscar atividades que os mantenham ocupados e que lhes dão prazer. Procure hobbies, assista filmes, leia livros ou assista aulas na internet.

É muito importante que, nesse momento, as pessoas não entrem na epidemia do pânico para não comecem a sentir sintomas que são do COVID-19, como por exemplo, a falta de ar. Existe um pânico como um transtorno mental individual, que afeta o físico. Existe o medo constante da morte como ainda o “pânico cultural”, que é o medo de pensar no que vai ou pode acontecer no futuro.

A falta de ar do pânico surge quando existe o medo de morrer e não se tem controle da situação. Não tem uma causa específica e vem associado a outros sintomas como boca seca, taquicardia, sudorese entre outros. Já a falta de ar do COVID-19 é diferente, pois manifesta sintomas dessa condição junto aos da gripe, congestão nasal, tosse e febre.

Mas o que fazer para não entrar em pânico ou ter crises de ansiedade? Busque somente informações confiáveis sobre o coronavírus e delimita um tempo por dia para ver essas notícias. Caso perceba que está muitas horas em função das notícias, isso pode aumentar a ansiedade e fazer com que fique em estado de alerta, além de mal-estar mental e físico associados.

Precisamos estar atentos às informações corretas, à prevenção e a como podemos fazer para não sermos contaminados. O ideal é que busquemos dados que nos tranquilizem e não que nos deixem mais amedrontados. O importante nesse momento é pensar em tudo que a gente tem controle e no coletivo! O que não temos controle, devemos aceitar e continuar fazendo a nossa parte.

Uma alternativa é atendimento online com psicólogos. Caso você já se consulte com um profissional, pode manter aquele mesmo horário ou o profissional também pode atender pessoas que estejam sofrendo agora em virtudes dessas mudanças na rotina. Os atendimentos são feitos através de canais como Skype, ou até mesmo através de chamadas de vídeo no Whatsapp. Assim como você faz com amigos, você pode fazer uma consulta psicológica online no conforto de sua casa e recebendo um atendimento que, com certeza, vai te fazer muito bem.

MARINA FRANCO É PSICÓLOGA FORMADA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE; ESPECIALISTA EM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PELO CTC VEDA EM SÃO PAULO; MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA PELA PUC-SP; REALIZA ATENDIMENTO PRESENCIAL E ONLINE. TEM EXPERIÊNCIA NO ATENDIMENTO COM ADOLESCENTES E ADULTOS.



Artigo

Covid-19: Direito às horas extras?

■ Milena Messias

A PANDEMIA CAUSADA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19) TEM OBRIGADO OS GOVERNOS A ADOPTAREM MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL, impactando as relações de trabalho, gerando aumento do número de funcionários em regime de teletrabalho, mais conhecido como home office.

A Consolidação das Leis do Trabalho, em seu artigo 75-B, define o teletrabalho como a prestação de serviços fora das dependências do empregador, com a utilização de tecnologias de informação e comunicação, que não constitua trabalho externo, nas funções que forem compatíveis.

Embora a legislação exija que a referida modalidade deve constar expressamente no contrato individual de trabalho, no cenário atual de pandemia, alguns estudiosos tem se manifestado

no sentido de que este requisito pode ser mitigado em razão da situação imprevisibilidade.

Ademais, é certo que trabalhar em casa proporciona flexibilidade de horário, não havendo carga horária mínima a ser cumprida, tampouco punição, advertência ou desconto no salário por chegar atrasado.

Em regra, não há controle de jornada por parte do empregador, motivo pelo qual a reforma trabalhista prevê que no teletrabalho o empregado não faz jus ao recebimento de horas extras. Mas é preciso ficar atento.

É importante destacar que fixação de horário de trabalho, por exemplo 8 (oito) horas diárias, 44 (quarenta e quatro) semanais, não se confunde com controle de jornada, indo além do cartão de ponto, pois o empregador pode utilizar ferramentas tecnológicas para tanto. Por exemplo: é determinado

ao empregado em teletrabalho que fique integralmente à disposição através de alguma ferramenta de comunicação, como o Skype ou outro mecanismo de controle, como o Time Sheet.

A implementação do teletrabalho como alternativa ao distanciamento social e manutenção dos postos de trabalho não significa que o empregado, a todo tempo, deve estar à disposição do empregador.

Desse modo, embora a previsão legal seja de que não são devidas horas extras no teletrabalho, é preciso que o julgador abandone a interpretação dura e fria da lei e analise o fato social para reconhecer como devido o pagamento de horas extras quando houver controle de jornada no teletrabalho.

MILENA MESSIAS: ADVOGADA, ESPECIALISTA EM DIREITO DO TRABALHO E MEMBRO DA COMISSÃO DE DIREITO PREVIDENCIÁRIO DA OAB DE GOIÁS



Artigo

Coronavírus, uma crise de gestão

■ Wagner Siqueira

ALGUMAS PESSOAS ESTÃO DEBATENDO E FAZENDO MUITA COMPARAÇÃO ENTRE A CRISE DE 2008, QUE FOI GRAVÍSSIMA E FUNDAMENTALMENTE BANCÁRIA e financeira que gerou recessão na economia, com a crise de agora, neste momento do coronavírus.

Os efeitos do covid-19 são muito mais graves, porque não apenas gera colapso no sistema financeiro e bancário, mas também provoca uma total paralisação da economia. Esse é o ponto que precisa ser considerado: o que fazer no ponto “A”, que estamos hoje, para chegar ao ponto “B”, quando a questão do coronavírus estiver basicamente administrada?

A economia precisa preparar a travessia para a mudança de cenário. No entanto, isso envolve também quem é dirigente, administrador, supervisor de uma organização. Essa é uma questão fundamental, pois gerentes e executivos estão tentando, ao fazer suas regras na organização, reeditar somente as normas que as autoridades de saúde pública do país, do estado ou da prefeitura estão fazendo. O papel do dirigente não é fazer exatamente aquilo que o go-

verno está mandando, pois aquilo que o governo está mandando deve ser feito, esse é o ponto “A” da questão da prevenção da saúde.

Quando o governo diz “fecha isso, fecha aquilo” ou “não pode fazer isso nem aquilo”, a empresa tem que constituir ações nesse sentido, mas ela precisa fazer o que é prioritário, se não ela desvia o foco, ela passa a ser mais um secretário municipal de saúde, um chefe de departamento estadual de saúde do que um gestor de organização.

Caso não se faça um plano de ação bem estruturado, quando chegar no ponto B em que voltarmos as atividades basicamente normais, mesmo que ainda não haja a vacina e que a doença não esteja efetivamente contida, todos vão estar no fundo do poço. Então, o que fazer para minimizar as questões da receita, do processo econômico não só do país, como também em relação à empresa?

A questão é que os gestores e os administradores estão focando isso de maneira errada. Ou seja, estão dando muita ênfase na prevenção, quando deve ser cumprida simplesmente as ordens do governo. Estão esquecendo de focar no que se pode fazer agora, o que fazer para que se mi-

nimize esses custos. Caso contrário, ficamos muito preocupados com a saúde, e é verdade, mas isso é o governo que está nos dando as ordens quando todos deveriam estar preocupados com a saúde da organização, pensando no que fazer, no que priorizar ou como minimizar esses custos.

As empresas não podem somente reeditar o que o governo está dizendo. Os gestores das organizações das organizações que tem empregado, organizações pequenas, médias e grandes complexas organizações, precisam começar, agora, discutir como sair dessa crise, ou nesse ponto de crise, para quando o problema do coronavírus estiver basicamente contido, todos possam sair mais fortalecidos. Portanto, a prioridade deve ser a gestão da realidade da empresa, uma gestão que busque, principalmente, minimizar os enormes prejuízos que vão levar certamente o Brasil à recessão.

WAGNER SIQUEIRA É CONSELHEIRO FEDERAL PELO CONSELHO REGIONAL DE ADMINISTRAÇÃO DO RIO DE JANEIRO (CRA-RJ); DIRETOR-GERAL DA UNIVERSIDADE CORPORATIVA DO ADMINISTRADOR (UCAADM) E MEMBRO DO CONSELHO CONSULTIVO DA REGIÃO METROPOLITANA DO RIO DE JANEIRO



Artigo

Ozonioterapia para imunizar

■ Ana Gabriela

COM O RÁPIDO AVANÇO DO CORONAVÍRUS NO BRASIL, AUTORIDADES E VÁRIOS NÚCLEOS DA SOCIEDADE ORGANIZADA ESTÃO SE MOBILIZANDO PARA IMPEDIR A PROPAGAÇÃO DA COVID-19. Em Goiás, há nove casos confirmados e várias medidas foram tomadas para evitar aglomeração de pessoas.

Sabe-se que ninguém está imune ao vírus. Além dos cuidados básicos, como higienizar as mãos com frequência, cobrir a boca e nariz ao espirrar das mãos, evitar contato direto com pessoas que apresentem os sintomas da doença, entre outros, um ótimo meio de se proteger dos efeitos do coronavírus é aumentando a imunidade corporal.

Para isso, é preciso manter uma alimentação adequada, controlar a ansiedade e o stress. A ozonioterapia, que consiste no procedimento terapêutico de aplicar

uma mistura de gases oxigênio e ozônio em diversas vias do corpo, também é uma ótima aliada nesse processo.

Ela funciona aumentando a quantidade de oxigênio no corpo ao introduzir ozônio. Ele é considerado o quarto agente oxidante mais potente conhecido na natureza. Além de possuir propriedades germicidas amplas, melhora a oxigenação dos tecidos, regula o processo inflamatório e também combate a dor.

O que vai determinar se uma pessoa vai adoecer ou não ao ser infectada pelo coronavírus, conforme explica a terapeuta, é o nível de imunidade corporal. A auto-hemoterapia, ou seja, quando o sangue é ozonizado dentro de normas de segurança bem estabelecidas, qualquer presença de partícula viral que entre em contato com o sangue será inativada.

Porém, o principal mecanismo de ação não é a destruição direta do vírus. Mas, sim, a imunomodulação, isto é, o impacto positivo no sistema imunológico do paciente infectado,

fazendo com que o próprio corpo produza substâncias de combate ao vírus, em especial interferons.

O procedimento não tem contraindicações e pode ser realizada em pessoas de qualquer idade. O Ozônio possui propriedades anti-inflamatórias, antissépticas, e modulação do estresse oxidativo. Além de melhorar a circulação periférica e oxigenação. A concentração e a maneira de aplicação do Ozônio dependem do local a ser tratado. Cada quantidade vai definir o tipo de efeito biológico e o efeito no organismo. Além disso, podem ser tratadas patologias inflamatórias, infecciosas e, também, de caráter sanguíneo.

As aplicações podem ser feitas via injeção subcutânea; auto-hemotransfusão: o sangue do paciente é retirado do organismo, misturado ao O3 e, depois, reintroduzido; externa: gás de ozônio é vaporizado diretamente na pele e óleos ozonizados: aplicados localmente por meio de massagem e retal.

ANA GABRIELA BARROS É TERAPEUTA QUÂNTICA

